



*Sé fuerte*

365 días al año

*Demi Lovato*

«Da las gracias por tu viaje, porque solo es tuyo».

Para la superestrella Demi Lovato la vida ha sido un viaje, una etapa donde ha alcanzado logros deslumbrantes y ha sufrido pérdidas desgarradoras.

Demi es una artista premiada con numerosos discos de platino, estrella de televisión y actriz. Se ha enfrentado con problemas que van de la adicción a la depresión, tratando a la vez de encontrarse a sí misma y buscar la felicidad.

Sus tweets han evolucionado hasta convertirse en Sé fuerte, una poderosa colección de 365 días.

# Introducción

*Una introducción de*

## KATIE COURIC

Conocí a Demi desayunando en el Hotel London el verano de 2012. Su carrera estaba en pleno apogeo. Había tenido un gran éxito con «Skyscraper», y «Give Your Heart a Break» escalaba puestos en las listas de los más vendidos (terminaría por llegar al número 1) y estaba próxima a ser nombrada jurado de The X Factor junto a Simón Cowell y Britney Spears.

Para una chica que acababa de cumplir los veinte años y cuyo nombre era sinónimo de reina adolescente de Disney, parecía madura para su edad. Pero se encontró con unos cuantos tropiezos en el camino hacia el éxito. Demi compartió conmigo sus luchas personales, incluso sus batallas contra la anorexia y la bulimia, el acoso escolar, las autole-

siones y el trastorno bipolar, y el hecho de que estos retos casi estuvieron a punto de acabar con su carrera.

Como madre de dos hijas que soy, me sentí inmensamente agradecida de que Demi se valiera de sus dolorosas experiencias para hablar con franqueza a las jóvenes y les hiciera saber que la fama no es un escudo de protección contra la inseguridad y las dudas respecto de uno mismo. Al descorrer el luminoso telón de la celebridad y mostrar su lado duramente humano, sé que Demi ha logrado que un sinnúmero de mujeres jóvenes, con problemas parecidos, se sientan mucho menos solas.

No mucho después de nuestro primer encuentro, recibí a Demi en el estudio de mi programa matutino de televisión. No es de extrañar, fue carismática y generosa durante la entrevista. Su disposición a hablar tan abiertamente en un foro público me inspiró a compartir mi propia experiencia de un trastorno alimenticio que sufrí en mi juventud, algo de lo que nunca había hablado antes. La sinceridad de Demi me dio la fuerza que necesitaba para hablar con sinceridad acerca de mi propio pasado.

Demi tiene una relación única con sus fans. Ellos la quieren y ella recíproca ese cariño. Nos ha enseñado a todos que necesitamos dar una pausa a nuestros corazones cuando estamos abajo, al igual que debemos tomarnos el tiempo necesario para disfrutar de la vista, cuando llegamos a lo más alto.

Ya tengas 16 años o, como en mi caso, 56, estoy segura de que aprenderás del viaje de Demi, de sus consejos para la vida y que terminarás queriéndola más aún.

*Querido lector*

He pasado por toda clase de experiencias en mi vida y he tenido que enfrentarme a serios problemas, desde la adicción hasta la depresión, a la vez que trataba de buscar la felicidad y de encontrarme a mí misma. Siempre habrá dificultades, derrotas y victorias y todos los puntos intermedios; pero a veces unas pequeñas palabras pueden hacer una gran diferencia, pueden consolar y pueden inspirar.

Cada día medito y rezo, y me comunico con el poder superior que llevo dentro. No importa cual sea tu edad, tu procedencia, tu raza o tu religión, es vital que cuentes con ese poder superior, algo más grande que tú, al que acudir en busca de consuelo. Para mí es Dios, pero puede ser el universo, el karma, cualquier cosa en la que creas. Aunque algunos días son una verdadera lucha, es importante contar con algo que nos motive y nos dé fuerzas, que nos ayude a mantener una actitud positiva y a seguir adelante.

Este libro es una recopilación de mis propias palabras, de citas que me inspiran, así como de enseñanzas, meditaciones, reflexiones y metas para cada día. A mí me han ayudado mucho, y es un regalo especial y personal que quiero compartir con ustedes.

Donde quiera que te encuentres en la vida, por favor lee esto y piensa que siempre estaré aquí, a tu lado. Sé fuerte, sé valiente, ama mucho y con sinceridad, y no tendrás nada que perder.

Con todo mi cariño,

*Demi*

## *Enero*

### *1 de Enero*

**Eres hermosa y maravillosamente hecha.**

Hace un tiempo decidí que necesitaba un mantra propio. Algo personal y significativo que pudiera repetirme para darme consuelo y amor, para arraigarme en el momento presente. La Biblia dice: «eres temerosa y maravillosamente creada», y a mí se me ocurrió «eres hermosa y maravillosamente hecha». Me lo digo todo el tiempo, y realmente me ayuda a encontrar la paz el saber que soy perfecta tal como soy y que no necesito otra cosa que lo que tengo dentro de mí.

*Meta:* En este nuevo año, piensa en un mantra que sea solo tuyo. Mírate en el espejo y repítetelo cada día.

## 2 de Enero

**El destino no es nunca un lugar, sino una nueva forma de ver las cosas.**

—HENRY MILLER

He sido muy afortunada de poder viajar tanto durante estos últimos años. Una de las cosas más importantes que he aprendido de estos viajes ha sido comprobar cuánto de lo que tenemos lo damos por hecho. He visto barrios donde la gente va descalza y sin abrigo en lo más crudo del invierno. He estado en lugares donde la gente hace trabajos duros que requieren gran esfuerzo físico y apenas ganan dinero para vivir. He aprendido a valorar a cada persona de este planeta, y a no dar por hecho mi trabajo.

*Meta:* Mira a tu alrededor. Toma un día o una semana para conocer algún lugar nuevo del mundo. Si no puedes tomar tiempo libre de tu trabajo, visita algún barrio que no conozcas de tu ciudad. Sé agradecida por todo lo que tienes.

## 3 de Enero

**La vida tiene un propósito. Comparte tu historia y puede que ayudes a otra persona a encontrar la suya.**

La razón por la que decidí ser sincera acerca de mis problemas personales es porque aún es tabú hablar de las dificultades a las que he tenido que enfrentarme. Autolesiones, adicciones, trastornos alimenticios y de estado de ánimo son temas a los que cuesta abrirse. Sin embargo, es muy importante que alguien empiece a hablar de ellos a fin de que quienes los padecen, sepan que pueden contar con ayuda. Es mi deseo ser un faro de esperanza para esa niña que no tiene ninguna.

*Meta:* Defiende a quienes no pueden hacerlo todavía. Dale apoyo y fuerza.

## ***4 de Enero***

**En ocasiones la vida puede ser muy difícil, pero enfrentarse al dolor vale la pena. Es mejor sentir diferentes emociones a no sentir ninguna en absoluto.**



Durante el funeral de mi papá, y cuando atravesaba un torbellino de emociones, me recordé de esta cita que me ayudó a sobrellevar esta experiencia. En el pasado hubiera bebido, me hubiera encerrado en mí misma o hubiera buscado cualquier forma posible para no sentir el dolor. A menudo la gente trata de olvidar las penas con sustancias, pero se necesita más coraje para atravesar el fuego con los pies descalzos. En vez de mitigar el dolor consumiendo drogas o alcohol, me dejé invadir por todas las emociones. Fue una época muy difícil de mi vida, pero no cerrarme al dolor, a la desesperación, me ayudó a despejar el camino para celebrar su vida y me permitió comenzar a curarme de una forma saludable y verdadera.

*Meta:* Permítete experimentar eso que intentas alejar de ti. Llama a una persona amiga y comparte tus sentimientos con ella.

## ***5 de Enero***

**En este mundo hay muchas almas bellas y con talento. No dejes que algo se interponga en el camino de tu potencial.**

Me he encontrado con tantas personas en la vida que me han dicho que yo no era capaz de hacer algo de provecho. Esas personas simplemente te retan y te ponen a prueba; no debes permitir que sus comentarios te hundan. Los verdaderos amigos te ayudarán a levantarte y creerán en ti. No permitas que nadie te diga que no puedes hacer realidad tus sueños, porque si no crees en ti misma, nadie lo hará.

*Meta:* Piensa en algo que no te hayas atrevido a hacer y empieza a hacerlo hoy mismo. Sé valiente.

## *6 de Enero*

**Enfréntate a tu más profundo miedo; después, el miedo no tiene poder.**

—JIM MORRISON

Cuando era pequeña, me causaba pánico la idea de vomitar y terminé siendo bulímica. Inconscientemente estaba dando rienda suelta a mi peor temor. Odiaba tanto vomitar que al final terminó controlándome a mí.

*Meta:* Asegúrate de que no das entrada a tus propios miedos sino que los dejas ir. Recuerda que hay un propósito para cada reto y para cada oportunidad en tu vida.

## ***7 de Enero***

**Cambia tus pensamientos, cambia tu vida.**

—LAO TSÉ

Mientras luchaba contra la depresión, recuerdo haber escuchado esta frase que al principio no comprendí. Cuando decidí ponerla en práctica se me abrió un mundo nuevo. Cambia los pensamientos negativos de auto aborrecimiento por pensamientos positivos de autoafirmación. Cuando te ves a ti misma y a todo lo que te rodea de forma positiva, empiezas a contemplar el mundo bajo una luz diferente. Tu vida es lo que tú haces de ella.

*Meta:* Sé consciente del matiz de tus pensamientos.

## 8 de Enero

**Todo lo que necesitas es amor.**

—THE BEATLES, «ALL YOU NEED IS LOVE»

Esta simple letra encierra mucha verdad. El amor, más que ninguna otra cosa, hace que todo se resuelva. Muchas veces me he sentido perdida y sin esperanza, pero cada vez que pienso en el amor que guardo en mi corazón por mis amigos, mi familia y mi propia vida, me siento en paz.

*Meta:* Que todos los que amas lo sepan. Grítalo a los cuatro vientos, hornéales un pastel, escríbeles una carta o hazles un dibujo. No dejes que den por hecho tu amor, cuando tienes tanto que dar.

## 9 de Enero

**Ve donde te quieran y aléjate de donde no te quieran.  
Rodéate de personas y ambientes positivos.**

No pierdas el tiempo con personas que ni te aprecian ni te valoran. Conozco a muchas jóvenes que mantienen una relación con chicos pensando que pueden cambiarlos, o con amigos que no son lo mejor para ellas, pero esto no es un buen camino a seguir. Una de las claves para mantener una relación romántica o de amistad, es el respeto mutuo.

*Meta:* No desperdicies tu tiempo con alguien que te ha dicho que no te quiere a su lado. Examina tus relaciones y elimina las que son negativas.

## ***10 de Enero***

**No anules tus sentimientos, respétalos.**

Yo solía huir de mis sentimientos, especialmente cuando algo me molestaba, me dolía o me hacía sentir incómoda. Con el tiempo aprendí a aceptarlos. Ahora sé que primero

debo reconocer y aceptar mis sentimientos. Son parte de mí y, por lo tanto, son hermosos y válidos.

*Meta:* Elige un sentimiento que te produzca miedo o vergüenza. Puedes sentir miedo, resentimiento o tristeza, siempre y cuando no dejes que ese sentimiento sea lo que te defina. Acepta tus emociones y recuerda que todas son valiosas.

## **11 de Enero**

**Tienes pies en tu calzado y cerebro en tu cabeza.  
Podrás llegar con certeza, a cualquier lugar soñado.**

—DR. SEUSS

Esta es tu vida. Tienes dentro de ti todo lo que necesitas para vivirla como siempre has soñado. Utiliza todo lo que has aprendido y experimentado y crea tu propia realidad. Lo bonito de la vida es que si no te gusta donde estás, siempre hay un nuevo momento, un nuevo día para empezar otra vez.

*Meta:* Infórmate bien antes de tomar decisiones. Las que tomes hoy, marcarán tu futuro.

## ***12 de Enero***

**Un sueño es un deseo del corazón.**

—CENICIENTA

Tan sencillo como parece, es uno de los mensajes más profundos que los cuentos de hadas de Disney nos ha dado. Podemos crecer y convertirnos en quien queramos o lograr nuestro objetivo. Si tienes una meta y tratas de alcanzarla con todo tu corazón, cualquier cosa es posible.

*Meta:* Pide un deseo con todo corazón; persigue cada uno de tus sueños. Solo tú puedes lograrlos, nadie puede hacerlo por ti.

## ***13 de Enero***

**Conviértete en tu mejor amiga.**